

# NO ENVIDIEMOS A TODAS LAS DELGADAS



**S**EGUN las estadísticas de las sociedades de seguros, la delgadez representa un factor de longevidad; según la experiencia de los cirujanos, constituye una condición de mayor resistencia operatoria. ¿Podemos, por todo esto, sacar la conclusión de que quien está delgado tiene mejor salud que los demás?

No siempre es así. La delgadez puede imputarse a dos causas distintas: a un exceso de los fenómenos de consumo o a un defecto de los fenómenos de asimilación. Y a estas dos opuestas orientaciones corresponden dos tipos de delgadez que se diferencian, si así puede decirse, a primera vista: tan diferente es el retrato físico y psíquico que los dos sujetos de las dos categorías nos presentan.

A la primera pertenecen las personas que podríamos llamar «delgadas por temperamento». En ellas el atributo exterior de la delgadez es un elemento tan esencial, tan indisoluble de su personalidad que casi no podemos imaginarnos la una sin la otra. Son los delgados vigorosos, o como dicen los fisiólogos, «asténicos». Sus características funcionales no se separan de la normalidad si no es por un cierto aumento del tono general, que da a la persona un sello de vivacidad física y de hiperexcitabilidad nerviosa que la distingue; son las mujeres enjutas y longilíneas que, con frecuencia, llevan su delgadez como un hábito hereditario. Aunque posean destacadas aptitudes para el trabajo, algunas veces acusan crisis de cansancio inesperado, fácil agotamiento en el esfuerzo muscular, oscilaciones del tono general, insomnio. Su delgadez se debe esencialmente a su alto y activo metabolismo, a la rápida combustión de los alimentos asimilados. Tan cierto es que, aunque frecuentemente son grandes comedores y hasta de tendencia carnívora, permanecen delgados, a despecho de cualquier tratamiento, hasta la edad madura. Como se ve, no se trata de una enfermedad sino de una particular orientación de su sistema glandular que no tiene repercusiones dañinas para el organismo.

En la segunda forma la delgadez asume, por el contrario, un carácter de enfermedad. Aquí tenemos a las «delgadas cansadas», de aspecto flácido y actitud abatida. En estas personas el estado de delgadez se asocia a lo que podríamos llamar una escasez de energía vital, que afecta a todas las funciones, ya sean físicas o psíquicas. En tales casos la inapetencia puede llegar hasta la repulsión por el alimento, la asimilación queda dificultada por la insuficiencia del aparato digestivo; se sufre además de estreñimiento, anemia, presión arterial baja, cansancio, apatía, angustia al menor esfuerzo físico, depresión psíquica asociada algunas veces a sobreexcitación nerviosa.

Pero independientemente de estas dos diversas formas clínicas, debemos recordar que la delgadez puede ser también un fenómeno temporal y fisiológico que responde a las leyes naturales del crecimiento y que es característico de cierta edad. Como la delgadez de los adolescentes, que puede preceder y acaso seguir al momento de la pubertad. Es la fase pasajera de un desequilibrio que las glándulas endocrinas atraviesan antes de encontrar su ajuste definitivo.

En esta fase se produce un alargamiento de los huesos y los músculos, con una reducción simultánea de las medidas transversales del cuerpo, así como una superioridad de los fenómenos de consumo sobre los de asimilación, con lo

consecuente disminución del pániculo adiposo de la infancia. Pero esta delgadez, aun cuando alcanza grados muy sensibles y provoca notables desarmonías de las formas, es, repitámoslo, completamente natural y no debe por tanto crear esa preocupación que tan frecuentemente suscita en los padres. No requiere atención particular fuera de las habituales curas reconstituyentes.

Si queremos, en consecuencia, fijar un límite preciso de demarcación para los casos de delgadez, entre salud y enfermedad, no debemos atenernos al simple criterio del peso, porque aun casos extremos de delgadez pueden ser compatibles con una buena salud. Lo que cuenta, para que pueda ser considerada una enfermedad, es la coincidencia de algunos desarreglos, sobre todo una sensación de profunda y persistente debilidad. Es entonces cuando la delgadez suscita el interés del médico.

En los últimos tiempos, la farmacología ha puesto a nuestra disposición toda una serie de nuevos productos eficaces para la cura de la delgadez. La base principal del tratamiento, sin embargo, continúa siendo la alimentación.

La persona delgada tiene necesidad no sólo de una abundante aportación alimenticia sino, sobre todo, de aquellos alimentos que son más fácilmente asimilables y transformables en reservas adiposas, esto es, grasas e hidratos de carbono. Entre estos últimos son preferibles los de fácil digestión y de fácil absorción, como el azúcar, las galletas, la sémola, el arroz, las harinas ligeras, la mermelada; menos aconsejables la pasta, las legumbres, que producen fácilmente la saciedad. También las proteínas, pero en forma de carne, huevos y queso, deberán ser suministradas en cantidades mayores de las necesarias a sujetos normales.

Es conveniente que las dos comidas principales sean completadas con tres menores: esto es, con una primera y una segunda comida por la mañana y una merienda a media tarde, en el curso de las cuales se beberá de medio a un litro de leche con cincuenta gramos de azúcar. No se olvide que, tratándose de una persona inapetente, la calidad de la dieta debe inspirarse, dentro de lo posible, en sus gustos y en sus preferencias personales.

No siempre, sin embargo, este tratamiento dietético, que teóricamente sirve para corregir cualquier forma de delgadez, es bien tolerado por enfermos que no están dotados de buena capacidad digestiva. Este inconveniente se puede subsanar con los antiguos «amargos» de acción aperitiva y digestiva, y sobre todo con tratamientos especiales, preparados a base de aminoácidos y de cortisona, que provocan un aumento del apetito y un robustecimiento de las funciones digestivas.

Para conseguir un resultado satisfactorio son esenciales, unidos a la dieta y a los medicamentos estimulantes del apetito, el reposo y la tranquilidad psíquica del paciente. Es aconsejable, a este fin, el empleo cotidiano de los modernos fármacos tranquilizantes, los cuales, sin producir excesivos trastornos secundarios, ejercen una acción sedante en los centros cerebrales que regulan la actividad neuro-vegetativa del organismo.

Algunas veces, el aspecto más serio e importante de la delgadez lo representa la carencia de adiposidad como el insuficiente desarrollo del aparato muscular. Hace falta entonces activar este desarrollo no sólo con una abundante

**EL MEDICO NOS DICE CUANDO LA DELGADEZ ES INDICE DE SALUD, EN QUE CASOS HAY QUE ENGOR**

## UN PROBLEMA: EL CABELLO

**Y** un problema serio; porque no hay vestido ni maquillaje, por perfectos que sean, capaces de compensar el desagradable efecto de un cabello descuidado.

Esto ocurre a menudo porque su naturaleza —demasiado fino, graso o seco— lo hace rebelde a las más expertas manipulaciones.

Lo primero que debe tenerse en cuenta es que la belleza del cabello

cortarse demasiado ni a navaja, sino con tijera, para que las puntas no pierdan nada de su espesor.

### los cabellos secos

Se beneficiarán lavándolos con champú de lanolina y aplicándoles un



depende, sobre todo, de su salud. Si se le ha sometido a continuos tintes y permanentes, si ha estado mucho tiempo expuesto al sol o al viento o si existe alguna deficiencia orgánica, pierde vitalidad y, con ella, su suavidad y su brillo.

Existen tantos tipos de cabello como de cutis y, de la misma forma, cada uno necesita cuidados especiales.

### los cabellos finos

Deben lavarse una vez por semana con champú de huevo y añadir el zumo de medio limón al agua de aclarar. El limón les dará brillo y algo más de «cuerpo».

El peinado suele durar muy poco en esta clase de cabellos. En vez de cargarlo con cantidades excesivas de laca, es mejor rociarlos antes del marcado con un producto especial o, en su defecto, con agua azucarada. Algunos famosos peluqueros parisinos emplean también la leche para prolongar la duración del marcado.

El corte es asimismo un punto importante. Los cabellos finos no deben

baño de crema cada quince días. Un tratamiento casero de buenos resultados consiste en impregnar el cabello con una mezcla de agua y diez gotas de aceite de oliva, bien batidos. Se conserva toda la noche, colocándose un gorro impermeable y por la mañana se lava con agua muy caliente.

### los cabellos grasos

Se encuentran cada vez con mayor frecuencia y su causa se atribuye a desarreglos del sistema nervioso.

Para ellos son útiles los champús de brea o algunos antiséborreicos, que se expenden en las farmacias.

El cepillado enérgico y constante, tan beneficioso para los demás tipos de cabello, es desaconsejable para éste, ya que estimula las glándulas secretoras del sebum capilar.

Actualmente existen excelentes champús secos, en forma de finos polvos que se aplican sobre el cabello, se dejan actuar cinco minutos y se quitan luego con un ligero cepillado. La grasa desaparece y el cabello recobra la primitiva forma del marcado.

ALDO SAPONARO

AR Y CUALES SON LOS MEDIOS DE LOGRARLO